



VERSTERKT ONDERNEMERS

brandnewhealth®  
we change behaviour



Een ondernemende geest  
in een gezond lichaam

# INHOUDSOPGAVE

1.	Inleiding .....	3
2.	Beschrijving van de steekproef .....	4
3.	Leefstijl, gezondheid en welzijn in het algemeen .....	7
3.1.	Hoeveel uur werkt een ondernemer? .....	7
3.2.	Tabak en alcohol.....	7
3.3.	Beweging .....	8
3.4.	Voeding.....	8
3.5.	Slaap .....	9
3.6.	Stress en onzekerheid .....	10
4.	De kwaliteit van de arbeid van ondernemers .....	12
4.1.	Is de arbeid van ondernemers van ‘goede’ of ‘slechte’ kwaliteit?.....	12
4.1.1.	Beschrijving aan de hand van twee werkkenmerken: autonomie en werkdruk.....	12
4.1.2.	De combinatie van autonomie en werkdruk leidt tot 4 jobtypes .....	12
4.1.3.	Welke categorieën ondernemers behoren tot welk jobtype en hoe voelen ze zich? ..	14
4.2.	Ervaren ondernemers onzekerheid en wat zijn daarvan de gevolgen? .....	15
4.2.1.	Voelen ondernemers zich onzeker? .....	15
4.2.2.	Wie voelt zich onzeker?.....	15
4.2.3.	Welke gevolgen heeft onzekerheid?.....	15
4.3.	Is het werk van ondernemers uitputtend of geeft het hen juist energie? .....	16
4.3.1.	Uitputting versus vitaliteit .....	16
4.3.2.	Welke categorieën scoren hoger?.....	16
4.3.3.	Wat veroorzaakt uitputting versus vitaliteit?.....	16
4.3.4.	Gaan uitputting en vitaliteit samen -kunnen we ‘types’ onderscheiden? .....	17
5.	Conclusies.....	19
5.1.	Slimme - en oudere - ondernemers zetten sport en gezonde voeding in als remedie tegen werkdruk en onzekerheid.....	19
5.2.	Gezondheidsprofiel ondernemer ten opzichte van werknemer: ondernemers leven gezonder, maar staan emotioneel onder druk .....	19
5.3.	Kwaliteit van de arbeid: ondernemers hebben eerder hoog gespannen functies en eerder actieve jobs.....	20
5.4.	20% van de ondernemers is onzeker .....	20
5.5.	Ondernemers zijn meer energie dan uitgeput.....	21
6.	Bijlage: vragenlijst .....	22

# 1. INLEIDING

Mens sana in corpore sano. Een gezonde geest in een gezond lichaam. Een goede gezondheid gaat boven alles en is een basisvoorwaarde om zich als mens te kunnen ontplooiën. De levensstijl die we hanteren heeft directe en indirecte gevolgen op onze gezondheid.

Als ondernemer is er nog een extra dimensie verbonden aan gezondheid. Als je als ondernemer ziek wordt dan valt in veel gevallen ook het inkomen uit arbeid weg, zonder dat je kan rekenen op een uitgebreid sociaal vangnet. Een goede gezondheid is dus eveneens een basisvoorwaarde om te kunnen ondernemen.

Bijna dagelijks verschijnen er onderzoeken die peilen naar onze levensstijl en onze gezondheid. De doelgroep van ondernemers is daarbij echter zelden het hoofdonderwerp. Om de gezondheid van de ondernemers in Vlaanderen in kaart te brengen zetten UNIZO, Brand New Health en prof. dr. Hans De Witte verbonden aan de KU Leuven een onderzoek op. Twee grote onderzoeksvragen stonden hierbij voorop met name:

- Hoe is het gesteld met de gezondheid, de levensstijl en het welzijn van ondernemers?
- Hoe is het gesteld met de kwaliteit van de arbeid van ondernemers in Vlaanderen, en welke gevolgen heeft dit voor de wijze waarop ze hun werk beleven?

De resultaten van deze studie zijn gebaseerd op een enquête bij een representatief staal van ondernemers in Vlaanderen. Deze enquête werd afgenomen van 23 juni 2015 tot en met 23 september 2015. In totaal voltooiden 954 ondernemers de bevraging. De eigenlijke vragenlijst is opgenomen in bijlage.

Het onderzoek is opgesplitst in vier onderdelen. In hoofdstuk 2 geven we een korte beschrijving van de samenstelling van de steekproef volgens geslacht, leeftijd, sector, aantal werknemers, burgerlijke staat en het aantal jaar dat de respondenten actief zijn als ondernemer.

In hoofdstuk 3 gaan we dieper in op de levensstijl, gezondheid en welzijn van de ondernemers in het algemeen. We bekijken hoe ondernemers omgaan met hun voeding, welke hun slaap- en beweeggedrag is en hoe tevreden ze zijn over de combinatie werk en privé.

In hoofdstuk 4 nemen we de kwaliteit van de arbeid van ondernemers onder loep. We bekijken hoe het gesteld is met de kwaliteit van de arbeid van ondernemers. We gaan na in hoeverre ze onzekerheid ervaren over de toekomst van hun bedrijf en wat daar de gevolgen van zijn. Tot slot gaan we na in welke mate de respondenten hun werk als uitputtend beschouwen of het hen net energie geeft.

In hoofdstuk 5 vatten we de conclusies van het onderzoek samen.

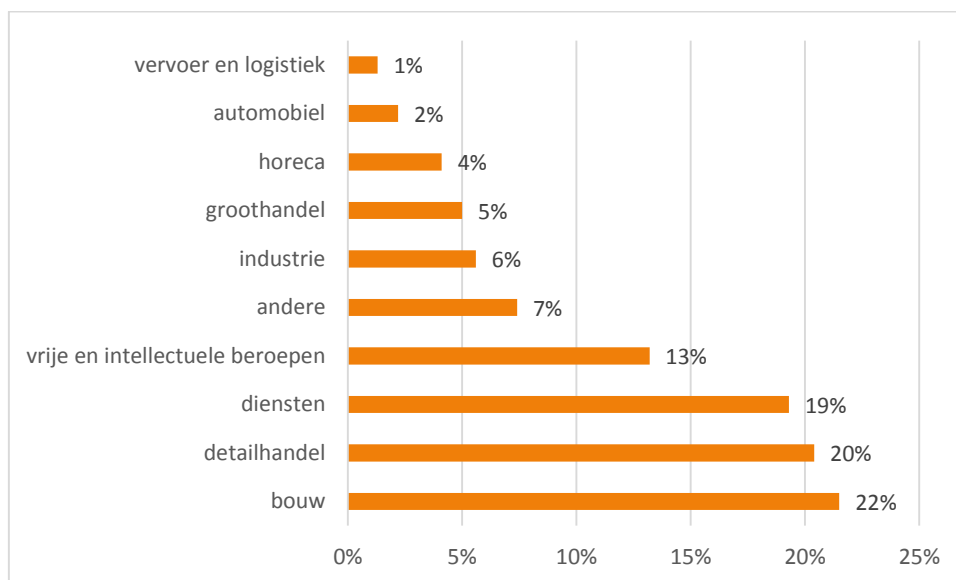
## 2. BESCHRIJVING VAN DE STEEKPROEF

Deze enquête werd afgenomen van 23 juni 2015 tot en met 23 september 2015. In totaal voltooiden 954 ondernemers de bevraging. 68,3% van de respondenten is een man, 31,7% is een vrouw.

De gemiddelde leeftijd van de respondenten is 49 jaar. De mediaan is eveneens 49 jaar. Er is een standaarddeviatie van 3,79.

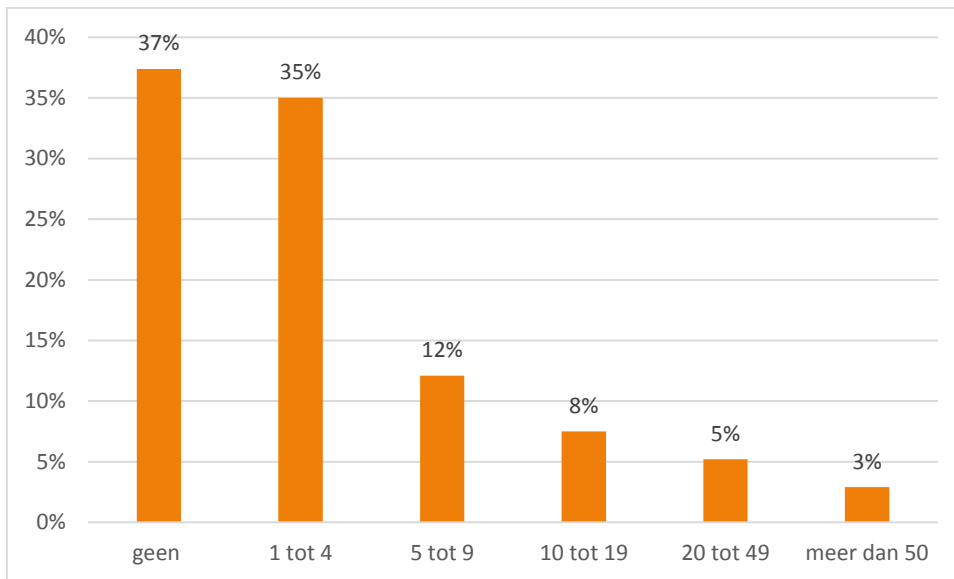
Telkens ongeveer een vijfde van de respondenten is actief in ofwel de bouwsector, de detailhandel of de dienstensector. 13% van de respondenten is een beoefenaar van een vrij of intellectueel beroep. 6% van de respondenten is actief in de industrie, 5% in groothandel en 4% in de horeca.

Grafiek 1: verdeling van de respondenten volgens sector



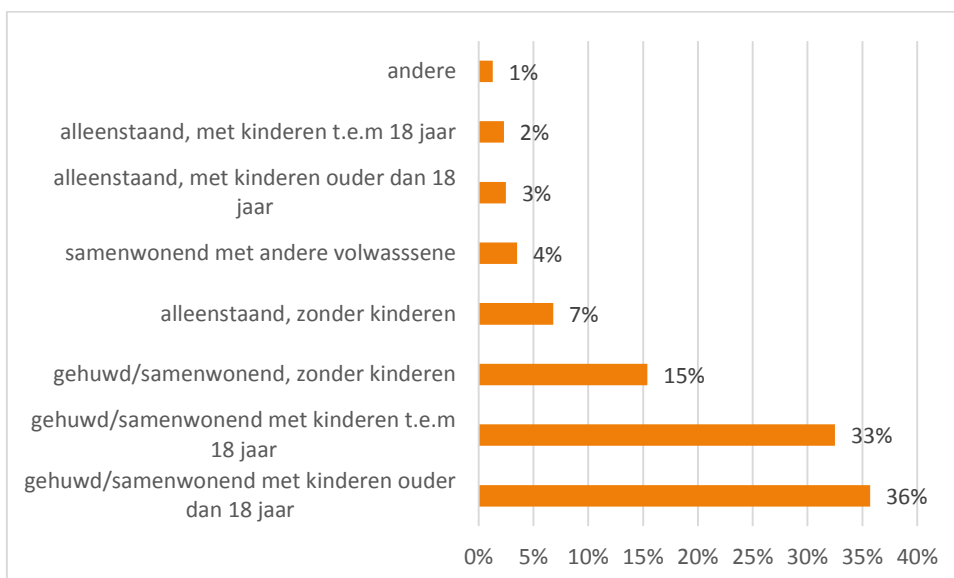
37% van de respondenten werkt zonder personeel tegenover 63% met personeel. De meeste ondernemers met personeel zijn micro-ondernemingen. 35% heeft 1 tot 4 personeelsleden en 12% telt 5 tot 9 personeelsleden. 16% van de respondenten heeft minstens 10 werknemers in dienst.

Grafiek 2: verdeling van de respondenten volgens aantal werknemers



De grote meerderheid – 84% - van de respondenten is gehuwd of samenwonend, al dan niet met kinderen. 15% van de ondernemers in onze steekproef is alleenstaand. Binnen deze groep hebben de meeste respondenten geen kinderen.

Grafiek 3: verdeling van de respondenten volgens burgerlijke staat



Bijna drie kwart van de respondenten is meer dan 10 jaar actief als zelfstandig ondernemer. Telkens ongeveer 10% is tussen 3 en 5 jaar actief als zelfstandig ondernemer of tussen 6 tot 10 jaar. Slechts 7,4% is actief als minder dan 3 jaar actief als ondernemer (starter).

Grafiek 4: verdeling van de respondenten volgens aantal jaar actief als zelfstandig ondernemer

De gemiddelde lengte van de ondernemers in de steekproef bedraagt 1,74m. De mediaan levert hetzelfde cijfer op. Het gemiddelde gewicht van de ondernemers bedraagt 79,8kg. De mediaan ligt iets hoger met 84,5kg.

# 3. LEEFSTIJL, GEZONDHEID EN WELZIJN IN HET ALGEMEEN

In dit deel gaan we dieper in op de levensstijl, gezondheid en welzijn van de ondernemers in het algemeen. We bekijken hoe ondernemers omgaan met hun voeding, welke hun slaap- en beweeggedrag is en hoe tevreden ze zijn over de combinatie werk en privé.

## 3.1. HOEVEEL UUR WERKT EEN ONDERNEMER?

Wanneer we vragen hoeveel uur een gemiddelde werkweek duurt bij de ondernemers komen we tot een gemiddeld cijfer van 56,6 uur. De mediaan levert eenzelfde resultaat op, namelijk 56 uur. Dit betekent dat in een zes-dagenweek een ondernemer 9,3 uur werkt per dag. In een 5-dagenweek werkt een ondernemer 11,2u per dag.

Mannen werken gemiddeld 58,7 uur per week, vrouwen werken gemiddeld 52,3 uur.

## 3.2. TABAK EN ALCOHOL

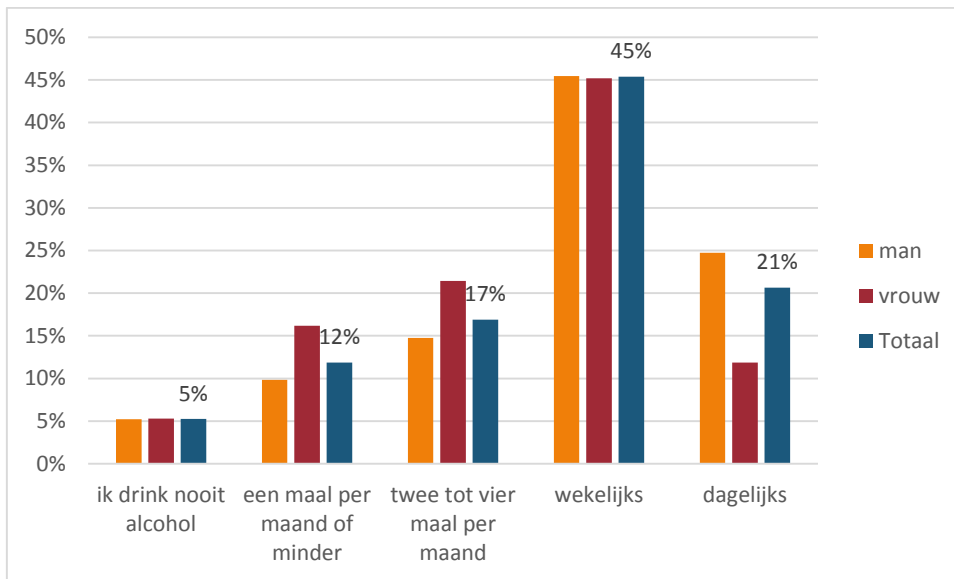
13,6% van de ondernemers in de steekproef geeft aan te roken. Vrouwen roken iets minder (11,2%) ten opzichte van de mannen (14,6%). Uit de Vlaamse Regionale Indicatoren leren we dat 22% van de Vlaamse bevolking vanaf 16 jaar rookt.<sup>1</sup> Ondernemers roken op basis van de enquête dus beduidend minder in vergelijking met de Vlaamse bevolking. Hoe jonger de ondernemer, hoe meer deze rookt. In de leeftijdscategorie van 25 tot 40 rookt 18% van de ondernemers. In de categorie van 40 tot 60 jaar rookt nog 13% en bij de zestigplussers rookt 6% van de ondernemers.

Wat alcohol betreft geeft 5,2% van de ondernemers aan nooit te drinken. Bijna de helft van de ondernemers stelt wekelijks een alcoholische consumptie te nuttigen. Ruim een vijfde van de ondernemers drinkt dagelijks alcohol. Het aandeel ondernemers dat maandelijks een alcoholische consumptie nuttigt is hoger bij vrouwen dan bij mannen. Daartegenover staat dat het aandeel vrouwen dat dagelijks alcohol drinkt beduidend lager is in vergelijking met de mannelijke ondernemers.

Grafiek 5: verdeling van de respondenten volgens alcoholische consumptie

---

<sup>1</sup> Vlaamse Regionale Indicatoren (VRIND), 2015, pagina 194



### 3.3. BEWEGING

In de bevraging werd gepolst naar het aantal uur dat ondernemers enerzijds intensief en anderzijds matig bewegen in een normale week. Intensieve cardiobeweging slaat dan op bijvoorbeeld stevig doorfietsen, zwemmen, joggen of intensief voetballen. Onder matige cardiobeweging verstaan we activiteiten als wandelen, rustig fietsen of zwemmen.

De resultaten van de bevraging geven aan dat ondernemers in een normale week gemiddeld 1 uur en 9 minuten intensief bewegen. Daarnaast voert de ondernemer gemiddeld 2 uur en 12 minuten activiteiten uit die we als matige cardiobeweging benoemen. Er blijkt weinig verschil te zijn tussen mannen of vrouwen in het aantal uur dat ze intensief of matig bewegen.

In de resultaten valt op dat vrije en intellectuele beroepen 20% minder (dan het gemiddelde) aan lichaamsbeweging doen in vergelijking met de rest van de ondernemerspopulatie.

Naarmate ondernemers ouder worden gaan ze meer bewegen. In de groep 25 tot 40 jarige bewegen ondernemers gemiddeld 1 uur en 3 minuten intensief en 1 uur en 46 minuten matig. Ondernemers in de leeftijdscategorie van 40 tot 60 jaar bewegen tot 2 uur en 17 minuten matig en bij de zestigplussers stijgt dit tot 3 uur en 20 minuten.

Tabel 1: aantal uur dat ondernemers intensief of matig sporten volgens leeftijdsklasse

	intensief	matig
25 tot 39 jaar	1h03m	1h46m
40 tot 60 jaar	1h13m	2h17m
+ 60 jaar	1h37m	3h20m

### 3.4. VOEDING

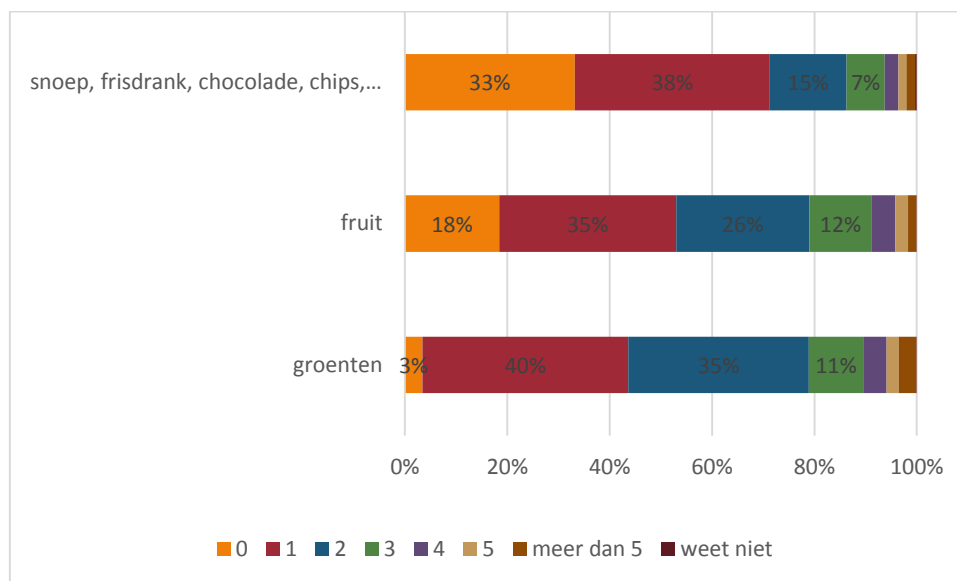
Op het vlak van voeding stellen we vast dat ondernemers gemiddeld 5 keer per week een evenwichtig ontbijt nuttigen. We definiëren een evenwichtig ontbijt als een ontbijt dat bestaat uit (volle) granen



als boterhammen, muesli, havermout en een bron van eiwitten zoals kaas, melk, yoghurt. Ruim de helft van de ondernemers geeft aan iedere dag van de week een evenwichtig ontbijt tot zich te nemen. Vrouwen eten gemiddeld 5,6 keer per week een evenwichtig ontbijt, mannen eten gemiddeld 4,9 keer per week een evenwichtig ontbijt. Hoe ouder de ondernemer, hoe meer hij of zij een evenwichtig ontbijt eet. In de leeftijdscategorie 25-39 eet een ondernemer gemiddeld 4,4 keer per week een evenwichtig ontbijt, in de categorie 40-59 jaar is dit 5,2 keer en bij de zestigplussers is dit 5,5 keer per week.

97% van de ondernemers eet dagelijks minstens een portie groenten. Op het vlak van fruit zakt dit percentage tot 82%. 67% eet dagelijks een portie snoep, frisdrank,... Vrouwen eten meer fruit (88% eet minstens 1 portie) dan mannen (78% eet minstens 1 portie). Zestigplussers eten het meest groenten (97%) en fruit (84%) en het minst snoepgoed (52%). De leeftijdscategorie van 25 tot 40 jaar eet dan weer het meest snoepgoed (81%) en het minst fruit (78%) en groenten (82%).

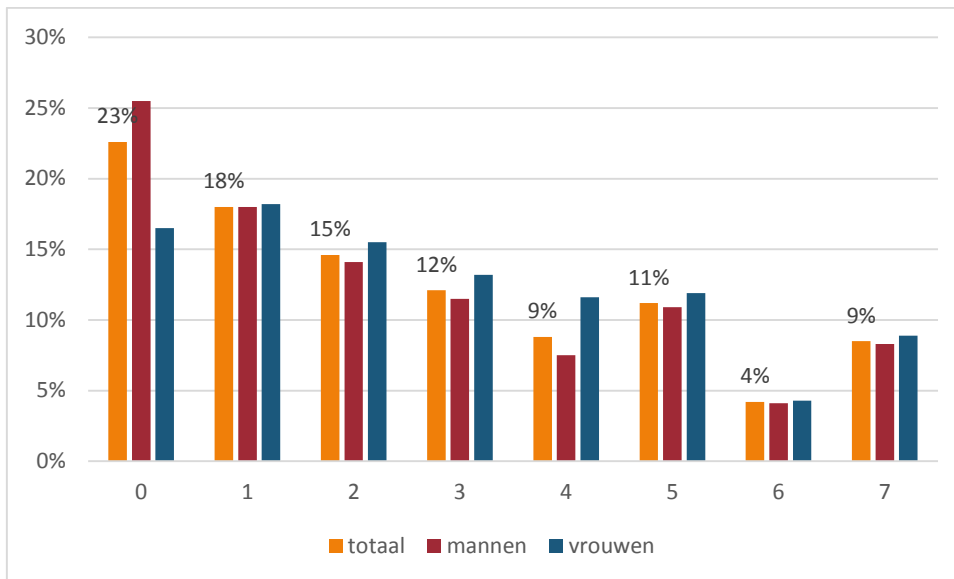
Grafiek 6: verdeling van de respondenten volgens aantal porties diverse voedingscategoriën



### 3.5. SLAAP

In een typische week ervaart een ondernemer gemiddeld 2,5 keer een slechte nachtrust (te weinig geslapen, niet diep genoeg geslapen). Bij mannen ligt het cijfer op 2,4 en bij vrouwen 2,8. Bijna een kwart van de ondernemers geeft aan minstens 5 nachten per week slecht te slapen. 23% van de ondernemers slaapt iedere nacht goed. Mannen slapen in die zin ook beter dan vrouwen. 26% van de mannen geeft aan iedere nacht goed te slapen tegenover 17% van de vrouwen. Zestigplussers slapen het best met gemiddeld 1,5 keer een slechte nachtrust per week. Bij de groep van 25 tot 40 jaar bedraagt dit cijfer 2,4 en bij de groep van 40 tot 60 jaar bedraagt het cijfer 2,3.

Grafiek 7: verdeling van de respondenten volgens aantal nachten met een slechte nachtrust en volgens geslacht

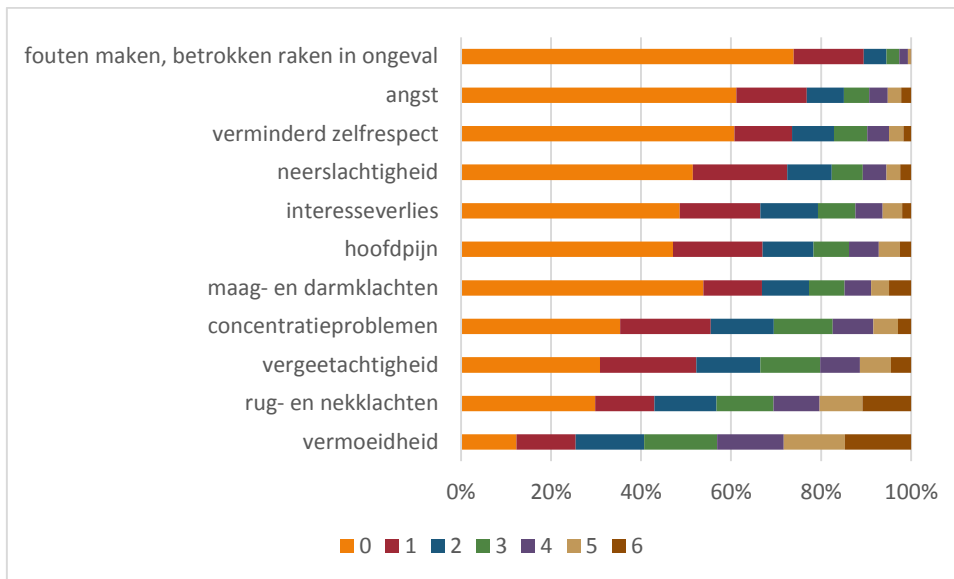


### 3.6. STRESS

Ondernemers klagen vooral over vermoeidheid ten gevolge van stress. Maar liefst 43% van de ondernemers in de steekproef geven een score van 4, 5 of 6 aan deze klacht. Vrouwen scoren het slechtst met een percentage van 49,2%. Mannen doen iets beter met een percentage van 40%. In tweede instantie klagen ondernemers voornamelijk over rug- en nekklachten (31% geeft een score van 4, 5 of 6). Ook hier klagen de vrouwen meer (39,2%) ten opzichte van de mannen (26,6%). In de bouwsector noteren we - niet verrassend - dat rugklachten frequenter voorkomen.

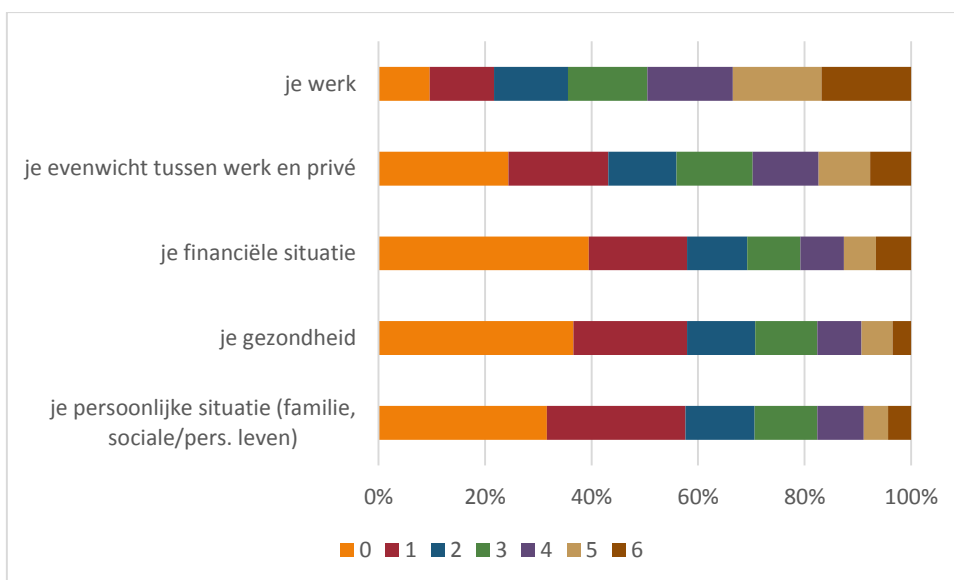
Deze twee klachten nemen beduidend af naarmate de ondernemer ouder wordt. In de leeftijdsgroep van 25 tot 40 jaar klaagt 38,7% van de ondernemers over rug- en nekklachten en 58,5% over vermoeidheid. Bij de groep van 40 tot 60 jaar is dit respectievelijk 22,1% en 42,8%. Bij de groep zestigplussers zakken deze percentages verder tot 19,9% en 23,6%.

Grafiek 8: verdeling van de respondenten volgens de mate waarin bepaalde klachten worden ervaren ten gevolge van stress op een schaal van 0 (helemaal niet) tot 6 (heel veel)



De belangrijkste bron van stress voor ondernemers is het werk. Bijna de helft van de respondenten geeft aan dat het werk een belangrijke bron van stress is (score 4, 5 of 6). De tweede belangrijkste bron van stress is het evenwicht tussen werk en privé (30%). Op de derde plaats staat de financiële situatie met een percentage van 21%.

Grafiek 8: verdeling van de respondenten volgens de mate waarin onderstaande domeinen stress bezorgen op een schaal van 0 (helemaal niet) tot 6 (heel veel)



## 4. DE KWALITEIT VAN DE ARBEID VAN ONDERNEMERS

In het vierde hoofdstuk nemen we de kwaliteit van de arbeid van ondernemers onder loep. We bekijken hoe het gesteld is met de kwaliteit van de arbeid van ondernemers. We gaan na in hoeverre ze onzekerheid ervaren over de toekomst van hun bedrijf en wat daar de gevolgen van zijn. Tot slot gaan we na in welke mate de respondenten hun werk als uitputtend beschouwen of het hen net energie geeft.

### 4.1. IS DE ARBEID VAN ONDERNEMERS VAN 'GOEDE' OF 'SLECHTE' KWALITEIT?

We analyseren de arbeid van ondernemers aan de hand van twee werkkenmerken (autonomie en werkdruk) en gebruiken het model van Karasek om de ondernemerspopulatie in te delen in 4 categorieën.

#### 4.1.1. Beschrijving aan de hand van twee werkkenmerken: autonomie en werkdruk

De 'kwaliteit van de arbeid' heeft betrekking op de kenmerken van het werk van iemand die werkt. Deze kenmerken kunnen 'goed' of 'slecht' zijn. Sommige kenmerken zijn eerder 'goed', omdat ze energie geven en toelaten om het werk uit te voeren. Een typisch voorbeeld hiervan is 'autonomie'. Dit is de mate waarin de werkende zelf kan bepalen wat, wanneer en hoe men iets zal doen op het werk. Wat autonomie betreft scoren ondernemers 3,4 op een schaal van 0-6 (dus aan de licht positieve zijde). 56,4% van hen scoort hoger dan het schaal midden ('3'), en geeft dus aan (in lichte of sterke mate) autonomie te hebben in het werk. Werkenden scoren 3,2 op een gelijkaardige schaal, en 57,5% scoort hoger dan het schaal midden. Ondernemers wijken dus niet af van werkenden in het algemeen – hun autonomie is niet opvallend hoger.

Een tweede werkkenmerk is 'werkdruk'. Dit is de mate waarin men onder tijdsdruk en aan een hoog tempo dient te werken. Werkdruk is een typisch voorbeeld van een eerder 'slecht' werkkenmerk, omdat het energie vergt en de reserves van werkenden uitput. Wat werkdruk betreft scoren ondernemers 3,98 op een schaal van 0-6 (dus aan de 'positieve' of 'hogere' zijde). 72,2% onder hen scoort hoger dan het schaal midden ('3'), en geeft dus aan werkdruk te ervaren op het werk. Werkenden scoren 2,88 op een gelijkaardige schaal, en 43,7% scoort hoger dan het schaal midden. Ondernemers ervaren dus méér werkdruk dan werkenden.

#### 4.1.2. De combinatie van autonomie en werkdruk leidt tot 4 jobtypes

Het 'job demand-control'-model van Karasek stelt dat beide werkkenmerken – autonomie en werkdruk - gecombineerd moeten worden om uitspraken te kunnen doen over de kwaliteit van de arbeid van werkenden. Hij stelt dat de impact van werkdruk op aspecten zoals welzijn, gezondheid en prestaties afhangt van de mate waarin men autonomie ervaart. De combinatie van werkdruk met autonomie leidt tot 4 'jobtypes', zoals weergegeven hieronder:

- Hoog gespannen functies ('high strain jobs'): gekenmerkt door véél werkdruk en weinig autonomie
- Laag gespannen functies ('low strain jobs'): gekenmerkt door weinig werkdruk en véél autonomie
- Actieve functies ('active jobs'): gekenmerkt door véél werkdruk en véél autonomie

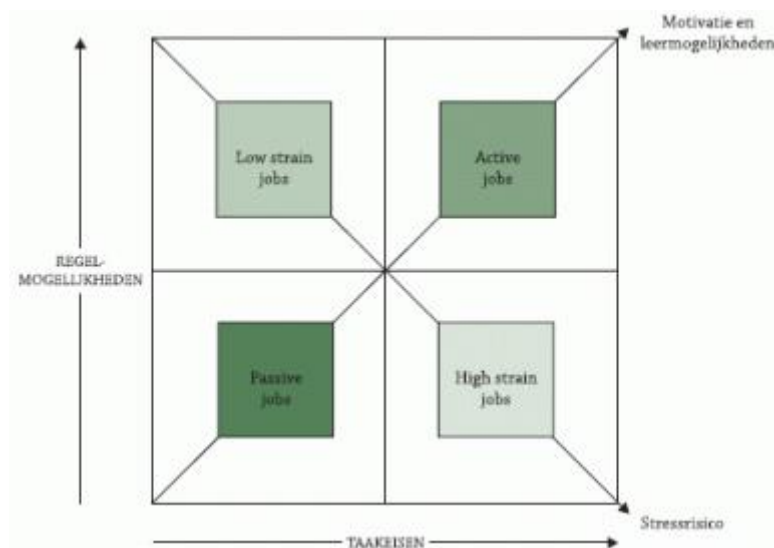
- Passieve functies ('passive jobs'): gekenmerkt door weinig werkdruk en weinig autonomie

In onderstaande figuur worden tevens twee diagonalen aangegeven.

- De actieve functies worden gecontrasteerd aan de passieve functies. Actieve functies motiveren en activeren, terwijl de passieve functies motivatie en leermogelijkheden ondergraven. Actieve functies zijn dus 'beter' en passieve 'slechter' wanneer we naar de motivatie van werkenden kijken.
- De hoog gespannen functies worden gecontrasteerd aan de laag gespannen functies. Hoog gespannen functies gaan gepaard met hoge risico's op stress en spanningen. Bij laag gespannen functies zijn de risico's op stress en spanningen het laagst. Laag gespannen functies zijn dus 'beter' en hoog gespannen functies zijn 'slechter' wanneer we naar spanningen en stress van werkenden kijken.

Dit impliceert dat een hoge werkdruk niet per sé 'slecht' is – het hangt af van het niveau van de autonomie én van het criterium ('motivatie verhogen' versus 'stress reduceren').

Figuur 1: 'job demand-control'-model van Karasek



De volgende tabel geeft weer tot welke jobtypes de bevroegde ondernemers behoren. We vergelijken tevens met gegevens over werkenden, zoals deze afgeleid werden uit de DIOVA-databand (herberekening van data uit: De Witte, Vets & Notelaers, 2010).

Tabel 2: Verdeling van de respondenten volgens jobtype en vergelijking met werknemers

	Lage werkdruk	Hoge werkdruk
<b>Hoge autonomie</b>	<b>Laag gespannen functie</b> - Ondernemers: 16,5% - Werkenden: 34,5%	<b>Actieve functie</b> - Ondernemers: 40,0% - Werkenden: 23,0%
<b>Lange autonomie</b>	<b>Passieve functie</b> - Ondernemers: 11,3%	<b>Hoog gespannen functie</b> - Ondernemers: 32,2%

	- Werkenden: 21,7%	- Werkenden: 20,7%
--	--------------------	--------------------

Uit de tabel kunnen volgende conclusies worden getrokken:

- De kwaliteit van de arbeid van ondernemers is vrij heterogeen. Ook bij hen kunnen de 4 hoger vermelde types worden onderscheiden.
- Opvallend is echter dat vooral de actieve functies én de hoog gespannen functies in sterke mate voorkomen bij ondernemers (samen: 72,2%). Passieve en laag gespannen functies komen minder vaak voor (samen: 27,8%). De kwaliteit van de arbeid van ondernemers is voor een deel onder hen eerder positief (actieve functies), terwijl die voor een deel onder hen eerder negatief is (hoog gespannen functies), afhankelijk van het gekozen criterium (zie verder).
- De vergelijking met de werkenden versterkt de vorige vaststelling nog. Deze vergelijking leert dat de job van de ondernemers in sterkere mate getypeerd kan worden als een 'actieve' én als een 'hoog gespannen' functie. Er komen bij de ondernemers dus méér 'goede' job voor (actieve functies) en ook in iets sterkere mate meer 'slechtere' (hoog gespannen functies), opnieuw afhankelijk van het gekozen criterium (motivatie verhogen versus stress verlagen).

#### 4.1.3. Welke categorieën ondernemers behoren tot welk jobtype en hoe voelen ze zich?

Wanneer we de 4 jobtypes vergelijken naar welzijn en gezondheid, dan stellen we sterke verschillen vast naar psychisch welzijn, stress, tevredenheid én werkinzet. De verschillen naar leefstijl en (lichamelijke) gezondheid zijn eerder beperkt. De verschillen die in deze studie worden vastgesteld liggen helemaal in lijn met de literatuur en met wat hierboven reeds werd aangegeven.

Hoger werd gesteld dat actieve functies 'beter' zijn dan passieve, wanneer we naar de motivatie van werkenden kijken. In deze studie scoren actieve functies inderdaad opvallend beter inzake vitaliteit (zie verder) en werkinzet, terwijl passieve functies hier het laagst voor scoren. Actieve functies hangen dus ook bij ondernemers samen met hogere inzet op het werk en met méér energie.

Hoger werd eveneens aangegeven dat laag gespannen functies 'beter' zijn dan hoog gespannen functies wanneer we naar ervaren spanningen en stress kijken. Hoog gespannen functies scoren in deze studie inderdaad hoger inzake uitputting, stress en spanningsklachten, terwijl de laag gespannen functies hiervoor het laagst scoren. Hoog gespannen functies zijn dus ook bij ondernemers problematisch voor het welzijn en de gezondheid.

Er doen zich beperkte samenhangen voor met 'objectieve' demografische- of achtergrondkenmerken (onderzocht werd: geslacht, leeftijd, sector, het aantal personeelsleden, en de duur dat men actief is als ondernemer).

Ondernemers met een hoog gespannen functie zijn iets jonger. De ondernemers in een laag gespannen functie zijn iets ouder, werken iets vaker in de detailhandel, iets vaker zonder personeel en zijn iets vaker 'starters' (minder dan 3jr actief als ondernemer).

Ondernemers in een actieve functie zijn iets jonger; iets vaker actief in de sectoren bouw, diensten, en vrije/intellectuele beroepen; ze komen iets vaker uit grotere organisaties (+50 werknemers); en zijn iets vaker 3 à 10 jaar actief. Ondernemers in passieve functies zijn iets ouder, werken iets vaker in de detailhandel, en zonder personeel.

## 4.2. ERVAREN ONDERNEMERS ONZEKERHEID EN WAT ZIJN DAARVAN DE GEVOLGEN?

De economische crisis creëert bij velen onzekerheid. Werknemers voelen zich onzeker over het behoud van hun job: zullen ze ontslagen worden of niet? Onderzoek naar de mate waarin ondernemers zich onzeker voelen, en naar de eventuele gevolgen die dit kan hebben voor hun welzijn en werkprestaties is opvallend genoeg schaars. Daarom werden in deze studie enkele vragen gesteld over de mate waarin ze zich onzeker voelen over de toekomst van hun bedrijf en over de kans dat ze binnenkort failliet zullen gaan. Ook dit vormt een aspect van de 'kwaliteit van de arbeid'.

### 4.2.1. Voelen ondernemers zich onzeker?

De overgrote meerderheid van de ondernemers voelt zich zeker. Ongeveer 20% geeft aan dat ze zich onzeker voelen over de toekomst van hun bedrijf. Slechts 7% geeft aan te denken dat ze hun bedrijf gaan verliezen in de nabije toekomst, terwijl slechts ongeveer 6% vindt dat er een kans is dat ze binnenkort failliet zullen gaan. Omgezet tot een schaal van 0-6 scoort men gemiddeld 1,2 (aan de 'afwijzende', negatieve zijde van de schaal). Slechts 10,6 % van hen scoort hoger dan het schaal midden ('3'), en geeft dus aan onzeker te zijn over de toekomst van het eigen bedrijf. Een vergelijking met werknemers is moeilijk, omdat de inhoud van de schaal sterk verschillend is. Globaal genomen voelt tussen de 5 en de 15% van de werknemers zich onzeker over de toekomst van hun job – wat op het eerste zicht in het verlengde ligt van wat we hier vaststellen bij ondernemers.

De gevoelens van onzekerheid liggen onder ondernemers globaal genomen dus eerder laag.

### 4.2.2. Wie voelt zich onzeker?

Naar achtergrondkenmerken doen er zich maar weinig verschillen voor, en de vastgestelde verschillen zijn tevens vrij beperkt. Jongere ondernemers (-40 jaar) zijn iets meer onzeker, terwijl oudere (50 jaar en ouder) iets meer zeker zijn. De onzekerheid is iets hoger in de detailhandel en de bouwsector, en iets lager in de diensten en bij vrije en intellectuele beroepen. Passieve en hoog gespannen functies zijn iets meer onzeker dan actieve en laag gespannen functies. Naar geslacht, aantal personeelsleden en de duur van het ondernemer zijn, doen zich geen verschillen in onzekerheid voor.

### 4.2.3. Welke gevolgen heeft onzekerheid?

Onzekerheid is ook bij ondernemers negatief voor het welzijn en de gezondheid. Zo hangt onzekerheid sterk samen met het ervaren van stress op financieel vlak ( $r = .58$ ;  $p < .001$ ), met gevoelens van uitputting op het werk en met een verhoging van lichamelijke, mentale en psychologische klachten. Vitaliteit wordt erdoor ondergraven. Soms suggereert men wel eens dat onzekerheid werkenden aanzet om het beste van zich te geven en dus om harder te gaan werken<sup>2</sup>. Dit blijkt niet het geval te zijn: ondernemers die zich onzeker voelen rapporteren een afname van hun prestaties en inzet op het werk. Wellicht zorgt de preoccupatie met het mogelijke verlies van hun bedrijf voor extra stress, die extra energie vergt. Energie die dus niet kan worden ingezet om te werken...

---

<sup>2</sup> Deze veronderstelling is fout: jobonzekerheid doet de inzet op het werk en de prestaties van werknemers dalen.

### 4.3. IS HET WERK VAN ONDERNEMERS UITPUTTEND OF GEEFT HET HEN JUIST ENERGIE?

Om uitspraken te doen over het werk van ondernemers dienen we niet enkel te kijken naar hun werkkenmerken (de 'kwaliteit van hun arbeid'), maar ook naar de wijze waarop ze hun werk beleven. Beide hangen natuurlijk samen: werk van goede kwaliteit verhoogt het welzijn en de gezondheid.

#### 4.3.1. Uitputting versus vitaliteit

De laatste tijd is er in het beleid en de media veel aandacht voor één specifiek aspect van de werkbeleving: 'burnout'. In deze studie werd hier slechts één deelaspect van onderzocht: uitputting. Uitputting kan als hoofdcomponent van burnout beschouwd worden, en kenmerkt zich door het gevoel 'leeg' of 'opgebrand' te zijn op het einde van de werkdag: alle energie is opgebruikt. In deze studie scoorden de ondernemers 2,36 op een schaal van 0-6. Ze scoren dus aan de 'niet uitgeputte' zijde van de schaal. Ongeveer één derde (33,1%) scoort hoger dan het schaal midden ('3') en geeft dus aan zich in zekere mate uitgeput te voelen. Omdat de schaal gewijzigd werd in vergelijking tot de handleiding om burnout te meten, kunnen we geen betrouwbare vergelijking maken met werkenden.

Werk brengt natuurlijk niet enkel negatieve gevoelens of belevingen met zich mee. Tegenover 'burnout' staat dan ook 'bevlogenheid' of 'work engagement'. Het betreft de 'positieve' tegenpool of het spiegelbeeld van burnout. In deze studie werd slechts één aspect van bevlogenheid gemeten: vitaliteit. Het betreft het gevoel energiek en krachtig te zijn wanneer men werkt. De bevroegde ondernemers scoren eerder hoog op vitaliteit: 3,91 op een schaal van 0-6. Ongeveer 72,8% scoort hoger dan het schaal midden ('3') en kan dus als vitaal beschouwd worden. Opnieuw kunnen we (door wijzigingen in de schaal) geen betrouwbare vergelijking maken met de populatie werkenden.

#### 4.3.2. Welke categorieën scoren hoger?

Er doen zich in zekere mate samenhangen voor met achtergrondkenmerken, al zijn deze samenhangen eerder zwak.

Wat uitputting betreft scoren volgende categorieën iets hoger: jongeren (-40 jaar) en ondernemers met 5-9 personeelsleden. Iets lager scoren ouderen (+50 jaar) en starters (-3 jaar gestart als ondernemer). Naar geslacht en sector doen er zich geen verschillen voor.

Wat vitaliteit betreft scoren ouderen (+50 jaar), ondernemers uit de dienstensector en starters (-3 jaar actief als ondernemer) iets hoger, terwijl jongeren iets lager scoren. Hier doen er zich geen verschillen voor naar geslacht en naar aantal personeelsleden.

De werkbeleving van ouderen en deze van starters is dus iets positiever dan deze van respectievelijk jongeren en ondernemers die al langer bezig zijn dan 3 jaar.

#### 4.3.3. Wat veroorzaakt uitputting versus vitaliteit?

De oorzaken van uitputting op het werk of voor vitaliteit liggen niet bij de demografische achtergrondkenmerken, maar wél bij de kenmerken van het werk, zoals werkdruk en autonomie. In deze studie werden vier werkkenmerken onderzocht. Autonomie, werkdruk en onzekerheid werden hoger reeds geïntroduceerd. Een vierde werkkenmerk is 'vaardigheidsbenutting'. Dit is de mate waarin het werk de gelegenheid biedt om de eigen capaciteiten te gebruiken in het werk. De ondernemers scoren vrij positief op dit werkkenmerk: 3,92 op een schaal van 0-6. 70% onder hen scoort hoger dan het schaal midden ('3'), en ervaart in het werk dus (in mindere of meerdere mate) de mogelijkheid om de eigen capaciteiten te gebruiken. Deze score ligt hoger dan bij werkenden. Daar ligt ze op ongeveer 2,8 (met 40% die hoger scoort dan het schaal midden).



Via een multivariate analyse (regressie-analyse) werd nagegaan welke werkkenmerken van invloed zijn op uitputting en vitaliteit. De hoger vermelde demografische kenmerken (zoals geslacht en leeftijd, maar ook sector e.d.m.) werden daarbij onder controle gehouden.

De resultaten van deze analyses zijn eenduidig. De demografische kenmerken zijn in alle analyses minder belangrijk dan de werkkenmerken.

Uitputting wordt in eerste instantie veroorzaakt door werkdruk. In tweede instantie verhoogt ook onzekerheid gevoelens van uitputting. Tot slot verlaagt een hoge mate aan vaardigheidsbenutting (en in mindere mate ook aan autonomie) de uitputting. Uitputting wordt dus veroorzaakt door véél werk en onzekerheid, en door te weinig kansen om de eigen capaciteiten te gebruiken. Wat deze resultaten betreft wijken ondernemers niet af van werkenden in het algemeen: ook bij werkenden spelen dezelfde werkkenmerken een rol. De resultaten van deze studie sluiten goed aan bij deze van nationaal en internationaal onderzoek: de oorzaken van uitputting liggen in eerste instantie in het werk, en daarin hoofdzakelijk bij 'werkeisen' of 'stressoren', zoals werkdruk.

Vitaliteit wordt in eerste instantie veroorzaakt door vaardigheidsbenutting. Daarnaast verlaagt onzekerheid – in tweede instantie – de vitaliteit van ondernemers. Werkdruk en autonomie hangen niet samen met vitaliteit. Vitaliteit wordt dus verhoogd door de mogelijkheid om de eigen vaardigheden te gebruiken in het werk, terwijl onzekerheid over de toekomst van het bedrijf de vitaliteit ondermijnt. Ook wat deze resultaten betreft wijken ondernemers niet af van werkenden in het algemeen: ook bij werkenden spelen dezelfde werkkenmerken een rol. De resultaten van deze studie sluiten opnieuw goed aan bij deze van nationaal en internationaal onderzoek: ook de oorzaken van vitaliteit liggen in eerste instantie in het werk, en daarin hoofdzakelijk bij 'hulpbronnen' op het werk, zoals vaardigheidsbenutting.

#### 4.3.4. Gaan uitputting en vitaliteit samen -kunnen we 'types' onderscheiden?

Vitaliteit en uitputting zijn elkaars tegenpolen op een 'energiedimensie'. Werk kan iemand uitputten ('lage energie' - uitputting), maar ook energie geven ('hoge energie' - vitaliteit). Beide aspecten van de werkbeleving correleren ook in deze studie dan ook negatief met elkaar ( $r = -.41$ ;  $p < .001$ ): wie hoog scoort inzake uitputting scoort lager inzake vitaliteit. Toch is deze samenhang niet maximaal. Het zou dan ook kunnen dat er verschillende groepen (of 'types') voorkomen onder de ondernemers, met specifieke profielen inzake uitputting en vitaliteit. Soms suggereert men wel eens dat een hoge score op vitaliteit aanleiding geeft tot uitputting: "wie veel energie verbruikt geraakt wellicht uitgeput". Om dit na te gaan werd een clusteranalyse uitgevoerd (hiërarchisch agglomeratieve methode – methode van Ward).

De analyse leverde opvallend genoeg slechts twee types (of 'clusters') op. Het eerste type kan als 'energiek' worden getypeerd en omvat 71,4% van de bevroagde ondernemers. Deze groep scoort hoog op vitaliteit en laag op uitputting. Tegenover dit type staat een groep die 'vermoeid' is. Deze ondernemers (28,6% van de bevroagden) scoren hoog op uitputting en laag op vitaliteit. We kunnen dus concluderen dat er zich geen combinatie voordoet van hoge scores op uitputting én vitaliteit. Daarnaast bevestigt deze extra analyse dat de bevroagde ondernemers in sterkere mate vitaal zijn dan uitgeput. De eerste groep is meer dan twee keer zo groot als de tweede groep.

Zoals verwacht kan worden, scoren de 'vermoeiden' hoger op alle mogelijke stressklachten, terwijl de 'energieken' gelukkiger zijn en meer tevreden zijn als ondernemer. Daarnaast liggen de werkprestaties van de energieken ook hoger.

De analyse naar demografische variabelen (achtergrondkenmerken) sluit deels aan bij de hoger reeds vermelde vaststellingen. De vermoeiden zijn iets jonger, komen iets vaker uit organisaties met meer dan 20 personeelsleden, en zijn iets vaker 3 à 5 jaar actief als ondernemer. De energieke zijn iets ouder, hebben iets vaker geen personeel in dienst, en zijn recenter met hun onderneming gestart (-3 jaar). Naar geslacht en sector komen er geen verschillen tussen de twee types naar voor.

Ook de vergelijking inzake werkkenmerken levert het verwachte beeld op. De energieke scoren hoger inzake vaardigheidsbenutting en autonomie, en lager inzake toekomstonzekerheid en werkdruk. De energieke behoren vaker tot de actieve functies van de Karasek-typologie, en de vermoeiden vaker tot de hoog gespannen functie.

## 5. CONCLUSIES

Om de gezondheid van de ondernemers in Vlaanderen in kaart te brengen zetten UNIZO, Brand New Health en prof. dr. Hans De Witte verbonden aan de KU Leuven een onderzoek op. Twee grote onderzoeksvragen stonden hierbij voorop met name:

- Hoe is het gesteld met de gezondheid, de levensstijl en het welzijn van ondernemers?
- Hoe is het gesteld met de kwaliteit van de arbeid van ondernemers in Vlaanderen, en welke gevolgen heeft dit voor de wijze waarop ze hun werk beleven?

De resultaten van deze studie zijn gebaseerd op een enquête bij een representatief staal van ondernemers in Vlaanderen. Deze enquête werd afgenomen van 23 juni 2015 tot en met 23 september 2015. In totaal voltooiden 954 ondernemers de bevraging. De eigenlijke vragenlijst is opgenomen in bijlage.

### 5.1. SLIMME - EN OUDERE - ONDERNEMERS ZETTEN SPORT EN GEZONDE VOEDING IN ALS REMEDIE TEGEN WERKSTRESS

Algemeen kunnen we stellen dat vrouwelijke ondernemers gezonder eten dan mannelijke ondernemers (14% vaker evenwichtig ontbijten, 10% meer groenten en fruit, 30% minder ongezonde tussendoortjes), minder overgewicht hebben (BMI >25), minder vaak dagelijks alcohol drinken - en kleinere hoeveelheden - en minder roken. Vrouwelijke ondernemers doen daarentegen minder aan lichaamsbeweging, ervaren 30% meer stressklachten en rapporteren 15% slechtere nachtrust dan hun mannelijke collega's.

Voor mannelijke ondernemers is er een duidelijk verband tussen (meer) lichaamsbeweging en (minder) stressklachten. Dat verband is er niet voor vrouwelijke ondernemers.

Leeftijd speelt een belangrijke rol: naarmate ondernemers ouder worden, gaan ze gezonder leven. Ze eten gezonder, doen meer aan sport én rapporteren minder stressklachten. Ze slapen ook beter dan jongere ondernemers, behalve als er kinderen jonger dan 18 jaar in het gezin zijn.

Anderzijds drinken oudere ondernemers vaker en meer alcohol en hebben ze (mogelijk deels daardoor) vaker overgewicht.

We zien maar een klein aantal verschillen tussen de verschillende sectoren. Vrije en intellectuele beroepen doen 20% minder (dan het gemiddelde) aan lichaamsbeweging, maar deze groep telt opvallend minder rokers. In de bouwsector noteren we - niet verrassend - dat rugklachten frequenter voorkomen. Enkel de horeca scoort op bijna alle vlakken van levensstijl, alsook op de indicatoren van mentale gezondheid, slechter.

### 5.2. GEZONDHEIDSPROFIEL ONDERNEMER TEN OPZICHTE VAN WERKNEMER: ONDERNEMERS LEVEN GEZONDER, MAAR STAAN ONDER DRUK

Wanneer we de resultaten van ondernemers vergelijken met gegevens van eerder onderzoek<sup>3</sup> van werknemers, leren we dat de ondernemer meer aandacht besteedt aan gezonde voeding. Ondernemers doen ook tot 50% meer aan intensieve lichaamsbeweging (sport) en heeft hieraan

---

<sup>3</sup> Gegevens over het gezondheidsgedrag van meer dan 5.000 Belgische werknemers uit uiteenlopende sectoren

gerelateerd tot 25% minder stressklachten. De meest voorkomende stressklachten zijn vermoeidheid en rug- en nekklachten.

De werknemer daarentegen heeft een lager BMI (vooral vrouwelijke werknemers), drinkt minder alcohol en heeft een betere nachtrust.

Opmerkelijk (en misschien ook wel verontrustend) is het grote verschil betreffende de gemoedstoestand: Maar liefst 29% van de ondernemers - versus (maar) 9% van de werknemers - rapporteert een negatieve stemming die hun functioneren, zowel op het vlak van hun relatie, werk, slaap, eetlust als in hun vrije tijd, negatief beïnvloedt. Dat is één op drie ondernemers!

### 5.3. KWALITEIT VAN DE ARBEID: ONDERNEMERS HEBBEN EERDER HOOG GESPANNEN FUNCTIES EN EERDER ACTIEVE JOBS

Wanneer we nagaan hoe het gesteld is met de kwaliteit van de arbeid van ondernemers, stellen we vast dat ondernemers gemiddeld genomen een zeker mate aan autonomie ervaren en dit koppelen aan de ervaring van werkdruk. In vergelijking tot werknemers is hun ervaren werkdruk duidelijk hoger; dit geldt echter niet voor hun niveau van autonomie.

Wanneer we de kwaliteit van de arbeid van ondernemers beschrijven vanuit het perspectief van 'stress en spanningen', dan is de kwaliteit van hun arbeid iets minder 'goed': hun jobs zijn vaker hoog gespannen functies en minder vaak laag gespannen functies – de vergelijking met werknemers versterkt deze vaststelling.

Wanneer we de kwaliteit van de arbeid van ondernemers beschrijven vanuit het perspectief van 'motivatie' en 'mogelijkheden om bij te leren', dan is de kwaliteit van hun arbeid opvallend 'goed': ze hebben vaker 'actieve' jobs en minder vaak 'passieve' – de vergelijking met werknemers versterkt deze vaststelling.

Het verschil met werknemers inzake 'actieve jobs' is groter dan het verschil inzake 'hoog gespannen functies'. Ondernemers scoren dus opvallend beter inzake mogelijkheden om bij te leren en te groeien op het werk.

### 5.4. 20% VAN DE ONDERNEMERS IS ONZEKER

Onderzoek naar de mate waarin ondernemers zich onzeker voelen, en naar de eventuele gevolgen die dit kan hebben voor hun welzijn en werkprestaties is opvallend genoeg schaars. Daarom werden in deze studie enkele vragen gesteld over de mate waarin ze zich onzeker voelen over de toekomst van hun bedrijf en over de kans dat ze binnenkort failliet zullen gaan. Ook dit vormt een aspect van de 'kwaliteit van de arbeid'. De overgrote meerderheid van de ondernemers voelt zich zeker. Ongeveer 20% geeft aan dat ze zich onzeker voelen over de toekomst van hun bedrijf. 7% geeft aan te denken dat ze hun bedrijf gaan verliezen in de nabije toekomst en ongeveer 6% vindt dat er een kans is dat ze binnenkort failliet zullen gaan.

Onzekerheid vormt voor ondernemers een belastend probleem: het verlaagt hun gezondheid en welzijn en tast hun werkinzet aan. Het is dus een 'stressor' op het werk (een belastend werkkenmerk), zoals dat ook het geval is bij werkenden.

## 5.5. ONDERNEMERS ZIJN MEER ENERGIEK DAN UITGEPUT

Inzake het spanningsveld tussen energie en uitputting stellen we vast dat ondernemers zich eerder energiek voelen op hun werk dan uitgeput. De scores voor vitaliteit ('energie') zijn immers hoger dan deze voor uitputting. Wat deze verhouding betreft sluiten ondernemers aan bij werkenden in het algemeen. Ook bij werkenden zijn de gevoelens van vitaliteit immers meer uitgesproken dan deze van uitputting.

Uitputting wordt bij ondernemers vooral veroorzaakt door werkdruk, en in tweede instantie door onzekerheid. Vitaliteit wordt in eerste instantie veroorzaakt door vaardigheidsbenutting, een aspect van het werk waar ondernemers opvallend goed op scoren. Onzekerheid tast dan weer de vitaliteit van ondernemers aan. Wat de oorzaken van uitputting en vitaliteit betreft sluiten ondernemers opnieuw goed aan bij werknemers in het algemeen: ook bij deze laatsten liggen de oorzaken van uitputting en vitaliteit bij dezelfde werkkenmerken.

## 6. BIJLAGE: VRAGENLIJST

### Identificatie

1. In welke sector is uw bedrijf actief?
  - a. diensten
  - b. bouw
  - c. industrie
  - d. detailhandel
  - e. horeca
  - f. groothandel
  - g. automobiel
  - h. vervoer en logistiek
  - i. vrije en intellectuele beroepen
  - j. andere:
2. Hoeveel personeelsleden telt uw onderneming?
  - a. geen
  - b. 1-4
  - c. 5-9
  - d. 10-19
  - e. 20-49
  - f. > 50
3. Wat is uw geslacht?
  - a. man
  - b. vrouw
4. Wat is uw burgerlijke stand?
  - a. gehuwd/samenwonend, met kinderen t.e.m. 18 jaar
  - b. gehuwd/samenwonend, met kinderen ouder dan 18 jaar
  - c. gehuwd/samenwonend, zonder kinderen
  - d. alleenstaand, met kinderen t.e.m. 18 jaar
  - e. alleenstaand, met kinderen ouder dan 18 jaar
  - f. alleenstaand, zonder kinderen
  - g. samenwonend met andere volwassene
  - h. andere:
5. Wat is uw leeftijd?
  - a. [numeriek veld]
6. Hoe lang bent u al actief als zelfstandig ondernemer?

- a. starter (minder dan 3 jaar)
  - b. 3 tot 5 jaar
  - c. 6 tot 10 jaar
  - d. meer dan 10 jaar
7. Hoeveel uren werkt u gemiddeld per week?
- a. [numeriek veld]

### **Gezondheidsgedrag**

8. Wat is uw lengte in centimeter?
- a. [numeriek veld]
9. Wat is uw gewicht in kilogram?
- a. [numeriek veld]
10. Rookt u?
- a. ja
  - b. neen
11. Hoe vaak drinkt u een alcoholische consumptie?
- a. ik drink nooit alcohol
  - b. een maal per maand of minder
  - c. twee tot vier maal per maand
  - d. wekelijks
  - e. dagelijks
12. Hoeveel glazen van alcoholische dranken drinkt u in een typische week? [We vragen naar je alcoholgebruik in een typische week. Uitzonderlijke gelegenheden (bv. feestjes) hoeft u dus niet mee te tellen. Wanneer feestjes frequent voorkomen, telt u ze beter wel mee.] 0, 1, 2, 3, 4, 5, meer
- a. pils- of fruitbier
  - b. speciaalbier
  - c. wijn, cava, champagne
  - d. aperitief (port, sherry, martini, pastis)
  - e. sterke drank (jenever, whiskey, wodka, likeur)
  - f. cocktails (mix van sterke drank met frisdrank of sap)
  - g. andere alcoholische dranken

### **Beweging**

Nu volgen een aantal vragen over uw beweeggewoontes.

We vragen naar uw lichaamsbeweging in de afgelopen week. Als de voorbije week geen 'normale' week was (u was bijvoorbeeld ziek of op (zaken)reis), denk dan aan een recente typische week bij het beantwoorden van de vragen.

13. Hoeveel tijd (in uur en minuten) spendeert u per week aan intensieve cardiobeweging, zoals stevig doorfietsen, zwemmen, joggen of intensief voetballen
- a. [tijdsveld, uur en minuten]

14. Hoeveel tijd (in uur en minuten) spendeert u per week aan matig intensieve cardiobeweging, zoals wandelen, rustig fietsen of zwemmen.
- [tijdsveld, uur en minuten]

### **Voeding**

Hier volgen een aantal vragen over uw eetgewoontes. Vele vragen gaan over wat u gisteren hebt gegeten. Als gisteren geen typische eetdag was, tracht u dan een recente typische dag voor de geest te halen (wat betreft uw eetgewoontes).

15. Hoeveel dagen per week neemt u een evenwichtig ontbijt dat bestaat uit (volle) granen als boterhammen, muesli, havermout en een bron van eiwitten zoals kaas, melk, yoghurt,...
- [numeriek veld]
16. Hoeveel porties van de volgende voedingscategorieën hebt u gisteren gedronken of gegeten? 0, 1, 2, 3, 4, 5, meer dan 5, weet niet
- groenten
  - fruit
  - snoep, frisdrank, chocolade, chips,...
17. Welk type vet gebruikt u voornamelijk als u eten bereidt (koken, braden, bakken, brood smeren,...)?
- vooral boter
  - vooral (vloeibare) margarine
  - vooral plantaardige olie (olijfolie, maisolie,...)
  - een 50/50 combinatie van boter en margarine/olie
  - een 50/50 combinatie van margarine en olie
  - ik weet het niet

### **Tevredenheid over werk en privé**

18. Op een schaal van 0 (niet gelukkig) tot 10 (zeer gelukkig)....
- hoe ziet u zichzelf in het algemeen?
  - hoe tevreden bent u over uzelf als zelfstandig ondernemer?
19. Is de volgende stelling voor u van toepassing? "Mijn stemming is in die mate verstoord dat het mijn functioneren (relatie, werk, slaap, eetlust, vrije tijd) negatief beïnvloedt."
- ja, al enkele dagen
  - ja, al een week
  - ja, al een maand
  - ja, al enkele maanden
  - ja, langer dan enkele maanden
  - neen
20. Geef op een schaal van 0 (helemaal niet) tot 6 (heel veel) aan in welke mate u in de afgelopen maand de volgende klachten ervaren hebt als gevolg van stress?
- hoofdpijn
  - rug- en nekklachten
  - maag- en darmklachten
  - vermoeidheid



- e. vergeetachtigheid
  - f. concentratieproblemen
  - g. fouten maken, betrokken raken in een ongeval
  - h. verminderd zelfrespect
  - i. neerslachtigheid
  - j. angst
  - k. interesseverlies
21. Geef op een schaal van 0 (helemaal niet) tot 6 (heel veel) aan in welke mate onderstaande domeinen u stress bezorgden de afgelopen maand?
- a. je werk
  - b. je persoonlijke situatie (familie, sociale en persoonlijke leven)
  - c. je evenwicht tussen werk en privé
  - d. je gezondheid
  - e. je financiële situatie
22. Kan u aangeven op een schaal van 0 (zelden of nooit) tot 6 (altijd) in welke mate uw werk de mogelijkheid biedt om...
- a. zelf te bepalen hoeveel werk u gedurende een bepaalde periode verricht
  - b. zelf uw werktijden te bepalen
  - c. zelf te bepalen welke werkzaamheden u verricht
  - d. te tonen wat u kan
  - e. nieuwe dingen te leren
  - f. het resultaat van uw werk te zien
  - g. moet u werken aan een hoog tempo
  - h. moet u werken onder tijdsdruk
  - i. moet u veel werk verrichten op één dag
23. Kan u aangeven op een schaal van 0 (helemaal niet akkoord) tot 6 (helemaal akkoord) in welke mate u akkoord bent met volgende stellingen:
- a. de kans bestaat dat ik binnenkort failliet ga
  - b. ik voel me onzeker over de toekomst van mijn bedrijf
  - c. ik denk dat ik mijn bedrijf zal verliezen in de nabije toekomst
24. Kan u aangeven op een schaal van 0 (zeer slecht) tot 6 (zeer goed) in welke mate u volgens uzelf volgende taken hebt vervuld de voorbije werkweek:
- a. de juiste beslissingen gemaakt
  - b. gepresteerd zonder fouten
  - c. zich ingezet voor uw werk
  - d. uw doelstellingen bereikt
  - e. initiatieven genomen in uw werk
  - f. verantwoordelijkheden genomen
25. Kan u aangeven op een schaal van 0 (nooit) tot 6 (altijd) in welke mate volgende uitspraken op u van toepassing zijn:
- a. op mijn werk bruis ik van energie
  - b. als ik werk voel ik me fit en sterk
  - c. op mijn werk beschik ik over een grote mentale (geestelijke) veerkracht
  - d. ik voel me mentaal uitgeput door mijn werk
  - e. aan het einde van een werkdag voel ik me leeg

- f. ik voel me “opgebrand” door mijn werk

### **Slaapgewoontes**

De volgende vragen gaan over uw slaapgewoontes. We vragen naar hoe u slaapt in een typische week. Uitzonderlijke situaties hoeft u dus niet mee te tellen. Is uw situatie recent veranderd en heeft dat invloed op uw slaap (bv. een baby), beantwoord dan de vragen voor uw nieuwe situatie.

- 26. Tijdens hoeveel nachten ervaart u, in een typische week, een slechte nachtrust (te weinig geslapen, niet diep genoeg geslapen)?
  - a. [numeriek veld]
- 27. Indien u moeilijkheden hebt om goed te slapen, hoe lang hebt u deze moeilijkheden al?
  - a. ik heb geen moeilijkheden om te slapen
  - b. minder dan een maand
  - c. een maand of langer

### **Tot slot**

- 28. Indien u nog opmerkingen of vragen hebt, of indien u zich specifiek zorgen maakt over uw gezondheid en daarover iets kwijt wil, kan u dit hier noteren.
  - a. [open tekstveld]